

*Третьякова Н.Ю.,
Воспитатель, студент магистратуры 1 курса,
САФУ,
Россия, г. Архангельск*

ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА РАБОТСПОСОБНОСТЬ ПЕДАГОГА

Аннотация: статья посвящена проблеме утомления педагогов. В статье рассматриваются компоненты утомления, причины утомления, представлено понятие «работоспособность» и способы повышения работоспособности.

Ключевые слова: работоспособность, утомление, причины утомления, факторы нарушения работоспособности.

UDC 159.944.3

Tretyakova N. Yu., Educator, student, 1st year, NARFU Russia, Arkhangelsk

THE INFLUENCE OF FATIGUE ON RABOTOSPOSOBNOSTI TEACHER

Abstract: the article is devoted to the problem of fatigue of teachers. The article discusses components of fatigue, causes of fatigue, presents the concept of "health" and ways to improve health.

Key words: performance, fatigue, causes of fatigue, factors of malfunction.

Способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности определяет содержание работоспособности как основной составляющей надежности человека. При рассмотрении работоспособности как сложного многопланового явления, для ее оценки применяется комплексный подход, при котором используются показатели, относящиеся к разным системам: показатели эффективности или продуктивности деятельности, показатели самочувствия человека и психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности.

Данная тема актуальна, потому что профилактика и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми условиями для работоспособности человека. Очень важно знать о факторах, которые влияют на состояние организма управляющего и сотрудника.

Проблему утомления и восстановления работоспособности рассматривали в своих работах множество различных психологов и социологов, но полностью раскрытой её считать нельзя. Работоспособность зависит не только от функционального состояния организма, но и от уровня профессиональной подготовленности, мотивации, интереса к работе и других факторов, не связанных непосредственно с содержанием рабочей нагрузки.

В медицинской энциклопедии утомление рассматривается как физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности [2].

Перечислим компоненты утомления:

- 1) Чувство слабосилия. Утомление сказывается в том, что человек чувствует снижение своей работоспособности, даже когда производительность труда еще не падает.
- 2) Расстройство внимания. В случае утомления внимание легко отвлекается, малоподвижным или, наоборот, хаотически подвижным, неустойчивым, становится вялым.
- 3) Расстройство в сенсорной области. Таким расстройством под влиянием утомления подвергаются рецепторы, которые принимали участие в работе.
- 4) Нарушение в моторной сфере. Утомление сказывается в замедлении или беспорядочной торопливости движений, расстройстве их ритма, в ослаблении точности и координированности движений, их деавтоматизации.

5) Дефекты памяти и мышления. В состоянии сильного утомления оператор может забыть инструкцию и одновременно хорошо помнить все, что не имеет отношения к работе. Мыслительные процессы особенно нарушаются при утомлении от умственной работы, но при физической работе человек нередко жалуется на понижение сообразительности и умственной ориентации.

6) Ослабление воли. При утомлении ослабевают решительность, выдержка и самоконтроль. Отсутствует настойчивость.

7) Сонливость [3].

Таким образом, перечисленные компоненты утомления способствуют снижению работоспособности педагога, что приводит к истощению организма, педагог становится более раздражительным, мотивация к работе снижается.

Нельзя не отметить причины, которые лежат в основе утомления. Основной причиной утомления является длительная, интенсивная рабочая нагрузка. Для умственного утомления такая нагрузка обычно связана с интеллектуальной деятельностью по преобразованию большого потока информации, работой при временных ограничениях, сложности и ответственности задания. Нагрузкой может быть физическая работа по поддержанию вынужденной позы, перемещению органов управления. Так же причины утомления могут быть следующие:

- воздействие неблагоприятных факторов среды на организм человека (шум, вибрация, гипоксия);
- повышенное нервно-психическое напряжение, эмоциональный стресс;
- чрезмерная по интенсивности физическая и умственная нагрузка перед основной работой (домашняя работа, физкультура и спорт).

Существуют еще и факторы, которые предрасполагают к возникновению утомления. К ним относятся: нарушение рационального режима труда, отдыха и питания, длительные перерывы между работой

(профессиональная дезадаптация), остаточные функциональные нарушения (снижение резервов организма) после болезни, недостаточное физическое развитие, наличие вредных привычек, недостаточный уровень физической подготовленности.

Таким образом, без утомления невозможно совершенствование адаптационных механизмов, лежащих в основе повышения возможностей организма, его тренированности. Воздействие физической нагрузки, приводящее к развитию утомления, является неременным условием тренирующего воздействия и представляет собой срочный тренировочный эффект.

Чтобы хорошо и качественно работать изо дня в день, необходимо иметь высокую трудоспособность. Качество работы включает в себе совокупный результат производительности, точности, надежности, безаварийности и других важных показателей. Возможность работы с высоким качеством обеспечивает высокая работоспособность. Однако она имеет свойство падать, теряться и пропадать.

Рассмотрим понятие «работоспособность».

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Работоспособность человека — способность человека выполнять заданную функцию с той или иной эффективностью.

Работоспособность – это волевое качество, непременно сопутствующее жизненному успеху.

Работоспособность – это активность жизненной позиции, ответственность по отношению к порученному делу и высокий творческий потенциал человека.

Работоспособность – это вложение творческих, физических, душевных сил человека в выполнение порученной работы [4].

Представим советы повышения работоспособности.

- 1) Наладить устойчивый режим суток. Правильный режим суток – это полноценный сон (для кого-то это 5-6 часов, для кого-то 9-10), легкое утреннее пробуждение, энергичное дневное бодрствование, вечерний отдых и вновь ночной сон.
- 2) Свежий воздух. Режим проветривания.
- 3) Вносить изменения на рабочем месте.
- 4) Устраивать разминку.
- 5) Включить в свой рацион продукты, повышающие работоспособность. В первую очередь, это орехи, морковь, имбирь, жирная рыба, курага, креветки. А вот от употребления кондитерских изделий лучше воздержаться, т.к. на их переваривание тратится очень много витаминов группы В, необходимых для активной работы мозга.
- 6) Избавиться от завалов на рабочем месте [1].

Сделаем вывод, для того, чтобы поднять работоспособность необходимо: быть заинтересованным в работе, должен быть мотив работы, на работе должно быть комфортно и нужны перерывы, паузы в работе (отдохнуть) и тогда утомление будет наступать реже и не перейдет в хроническую форму, что может оказать влияние на здоровье педагога.

Использованные источники

1. Как просто [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-10443-kak-povysit-rabotosposobnost> (дата обращения: 18.01.2017).
2. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/19/utomlenie.shtml> (дата обращения: 18.01.2017).
3. Состояние утомления. Влияние на эффективность и безопасность деятельности. Компоненты утомления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://allrefs.net/c1/4882z/p11/> (дата обращения: 18.01.2017).
4. Характер.net [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.xarakter.net/virtues/moscow/efficiency/desc.php> (дата обращения: 18.01.2017).